

Hexapsalme

Les six psaumes (« hexapsalme » suivants sont lus à haute voix au début de l'office orthodoxe de matines. Ils ont comme thèmes principaux le combat spirituel du fidèle et l'aide que lui apporte le Seigneur.

Psaume 3

L/ Seigneur, pourquoi se sont-ils multipliés
ceux qui m'infligent la tribulation?
Ils sont nombreux ceux qui se lèvent contre moi !
Nombreux ceux qui disent à mon âme:
« Point de salut pour lui en son Dieu ».
Mais Toi, Seigneur, Tu me prends avec toi,
Tu es ma gloire, Celui qui me relève la tête!
De ma voix j'ai crié vers le Seigneur,
et Il m'a exaucé de sa sainte montagne.
Je me suis endormi et le sommeil m'a saisi;
et je me suis réveillé car le Seigneur m'a pris avec lui.
Je ne craindrai pas les myriades du peuple
qui de toutes parts m'entourent.
Lève-Toi, Seigneur, sauve-moi, mon Dieu!
Car Tu as frappé tous ceux qui me haïssent sans raison,
Tu as brisé les dents des pécheurs.
Au Seigneur appartient le salut :
et sur ton peuple est ta bénédiction!

- Je me suis endormi et le sommeil m'a saisi;
et je me suis réveillé car le Seigneur m'a pris avec lui.

Psaume 37

Seigneur, ne me reprends pas dans ta colère;
ne me châtie pas dans ton irritation.
Car tes flèches m'ont percé;
et Tu as appesanti sur moi ta main.
Il n'y a plus rien de sain dans ma chair à cause de ta colère,
il n'y a plus de paix dans mes os
à cause de mes péchés.
Car mes iniquités me dépassent la tête,
comme un fardeau pesant elles pèsent sur moi.
Mes plaies sont devenues puanteur et pourriture
à cause de ma folie.
Je suis dans la misère, courbé à jamais;
tout le jour en deuil, je chemine.
Mes reins sont accablés de moqueries,
et il n'y a plus rien de sain en ma chair.

Je suis affligé et humilié outre mesure,
je rugis à cause des sanglots de mon coeur.
Seigneur, tout mon désir est devant toi,
et mon gémissement ne t'est point caché.
Mon coeur est troublé, ma force m'abandonne
et la lumière même de mes yeux m'a quitté.
Mes amis et mes compagnons se sont approchés et dressés contre moi;
et mes proches se tiennent loin de moi.
Ils sont pleins de violence ceux qui cherchent mon âme;
ceux qui cherchent mon malheur ont le mensonge à la bouche.
Tout le jour ils méditent des fourberies.
Moi, je suis comme un sourd, je n'entends pas,
comme un muet je n'ouvre pas la bouche.
Je suis pareil à un homme qui n'entend rien
et qui n'a pas de réplique en sa bouche.
C'est en toi, Seigneur, que j'ai mis mon espérance:
c'est Toi qui m'exauceras, Seigneur mon Dieu.
J'ai dit : « Que mes ennemis ne se réjouissent pas à mon sujet ! »
Et quand mes pieds chancellent, ils parlent avec insolence contre moi.
Me voici prêt à recevoir les coups
et ma souffrance est sans cesse devant moi.
Mon iniquité, je la confesse:
et je suis en souci à cause de mon péché.
Cependant, mes ennemis sont vivants;
ils sont devenus plus forts que moi;
ils se sont multipliés, ceux qui me haïssent sans cause;
ceux qui me rendent le mal pour le bien me déchirent,
parce que je cherche à faire le bien.
Ne m'abandonne pas, Seigneur mon Dieu:
ne t'éloigne pas de moi;
sois attentif à me secourir, Seigneur de mon salut!
- Ne m'abandonne pas, Seigneur mon Dieu:
ne t'éloigne pas de moi;
sois attentif à me secourir, Seigneur de mon salut!

Psaume 62

Dieu, mon Dieu, pour toi je veille dès l'aurore;
mon âme a soif de toi!
De combien de façons ma chair te désire,
dans une terre déserte, sans chemin et sans eau!
Ainsi, je parais devant toi dans ton sanctuaire
pour voir ta puissance et ta gloire.
Car ta miséricorde est meilleure que la vie;
mes lèvres te loueront.
Ainsi je te bénirai tout au long de ma vie:
et j'élèverai les mains en invoquant ton Nom.

Mon âme sera rassasiée comme de moelle et de graisse
et, la joie sur les lèvres, ma bouche te louera.
Si ton souvenir me revient sur ma couche,
au long des veilles je médite sur toi.
Car Tu es mon secours
et je tressaille d'allégresse sous la protection de tes ailes.
Mon âme s'est attachée à toi
et ta Droite m'a saisi.
Mais eux, c'est en vain qu'ils cherchent mon âme,
ils descendront dans les profondeurs de la terre.
Ils seront livrés au tranchant de l'épée
et deviendront la part des renards.
Et le Roi se réjouira en Dieu;
ils s'en loueront tous ceux qui jurent par lui;
mais la bouche qui tient des propos injustes sera fermée.

- Si ton souvenir me revient sur ma couche,
au long des veilles je médite sur toi.
Car Tu es mon secours
et je tressaille d'allégresse sous la protection de tes ailes.
Mon âme s'est attachée à toi et ta Droite m'a saisi.

Gloire au Père ... et maintenant...

Alléluia, alléluia, alléluia, gloire à Toi, ô Dieu !(x 3, *sans prosternations*)

Kyrie eleison! (*ou* : Seigneur, aie pitié!, *ou* : Seigneur, miséricorde!) (x 3)

Gloire au Père... et maintenant...

Psaume 87

Seigneur, Dieu de mon salut,
le jour et la nuit j'ai crié devant toi!
Que ma prière entre en ta présence!
Incline l'oreille vers ma supplication.
Car mon âme est remplie de maux
et ma vie est au bord des enfers.
J'ai été compté parmi ceux qui descendent dans la fosse,
je suis devenu comme un homme sans secours,
libre parmi les morts,
comme ceux qui ont été tués et dorment dans la tombe,
eux dont Tu ne te souviens plus
et que Tu as écartés loin de ta main.
On m'a mis au plus profond de la fosse,
dans les ténèbres et l'ombre de la mort.

Sur moi s'est appesantie ta colère
et Tu as fait passer sur moi tous tes flots.
Tu as éloigné de moi mes compagnons,
ils m'ont pris en horreur;
j'ai été livré et je ne puis m'échapper.
Mes yeux sont usés par la misère;
j'ai crié vers toi, Seigneur, tout le jour,
j'ai tendu les mains vers toi.
Pour les morts feras-Tu des merveilles,
ou les médecins les ressusciteront-ils
afin qu'ils te confessent?
Parlera-t-on de ta miséricorde dans la tombe,
de ta vérité au lieu de perdition?
Connaîtra-t-on dans la ténèbre tes merveilles
et ta justice au pays de l'oubli?
Et moi, j'ai crié vers toi, Seigneur,
le matin, ma prière ira au-devant de toi.
Pourquoi, Seigneur, repousser mon âme,
détourner de moi ta face?
Je suis pauvre et dans la peine depuis ma jeunesse;
j'ai été élevé, puis humilié et abattu.
Sur moi ont passé tes colères,
tes terreurs m'ont épouvanté.
Elles me cernent comme de l'eau tout le jour,
elles se referment sur moi toutes ensemble.
Tu as éloigné de moi mes amis et mes proches,
et mes compagnons, à cause de ma misère.

- Seigneur, Dieu de mon salut,
le jour et la nuit j'ai crié devant toi!
Que ma prière entre en ta présence!
Incline l'oreille vers ma supplication.

Psaume 102

Bénis le Seigneur, ô mon âme,
et que tout ce qui est en moi bénisse son saint Nom!
Bénis le Seigneur, ô mon âme,
et n'oublie aucun de ses bienfaits.
Lui qui pardonne toutes tes iniquités,
qui te guérit de toutes tes maladies;
Lui qui rachète de la corruption ta vie,
qui te couronne de miséricorde et de compassion,
qui rassasie de biens ton désir,
et comme celle de l'aigle sera renouvelée ta jeunesse.
Le Seigneur répand les miséricordes,
Il fait droit à tous les opprimés.

Il révéla ses voies à Moïse,
aux fils d'Israël ses volontés.
Le Seigneur est compatissant et miséricordieux,
lent à la colère et plein de miséricorde.
Elle ne sera pas éternelle, sa colère,
elles ne seront pas pour toujours, ses menaces.
Il n'a pas agi envers nous selon nos iniquités;
Il ne nous a pas rendu selon nos péchés.
Comme est la hauteur des cieux sur la terre,
Il a rendu puissante sa miséricorde envers ceux qui le craignent.
Comme est loin l'Orient de l'Occident,
Il a éloigné de nous nos iniquités.
Comme un père a compassion de ses fils,
le Seigneur a eu compassion de ceux qui le craignent.
Car Il sait de quoi nous sommes pétris,
Il se souvient que poussière nous sommes.
L'homme, ses jours sont comme l'herbe,
comme la fleur des champs il fleurit;
sur lui qu'un souffle passe, il n'est plus,
jamais plus il ne connaîtra sa place.
Mais la miséricorde du Seigneur pour qui le craint
s'étend de l'éternité à l'éternité,
et sa justice sur les fils de leurs fils;
pour ceux qui gardent son testament,
qui se souviennent d'accomplir ses volontés.
Le Seigneur a préparé son trône dans les cieux;
et sa royauté domine sur toutes choses.
Bénissez le Seigneur, tous ses anges, forts et puissants,
qui exécutez sa parole,
attentifs au son de ses paroles.
Bénissez le Seigneur, toutes ses armées,
ses serviteurs, qui faites ses volontés.
Bénissez le Seigneur, toutes ses oeuvres,
en tout lieu de son empire;
bénis le Seigneur, ô mon âme!
- en tout lieu de son empire,
bénis le Seigneur, ô mon âme!

Psaume 142

Seigneur, exauce ma prière,
prête l'oreille à ma supplication, en ta vérité,
exauce-moi en ta justice.
Et n'entre pas en jugement avec ton serviteur,
car aucun vivant ne sera trouvé juste devant toi.
Car l'ennemi a pourchassé mon âme,
il a humilié ma vie jusqu'à terre.

Il m'a fait habiter dans les ténèbres
comme les morts des jours anciens.
Et en moi mon esprit a été saisi d'acédie,
mon coeur a été troublé au-dedans de moi.
Je me suis souvenu des jours d'autrefois,
j'ai médité sur toutes tes oeuvres;
sur l'ouvrage de tes mains je méditais.
J'ai étendu mes mains vers toi,
mon âme est devant toi comme une terre sans eau.
Hâte-Toi, Seigneur, de m'exaucer,
mon esprit défaille.
Ne détourne pas de moi ta face,
que je ne sois semblable à ceux qui descendent dans la fosse.
Fais-moi entendre au matin ta miséricorde,
parce que j'ai mis en toi mon espérance.
Fais-moi connaître la voie où je dois marcher,
car vers toi j'ai élevé mon âme.
Délivre-moi de mes ennemis, Seigneur,
auprès de toi j'ai cherché refuge.
Apprends-moi à faire ta volonté
car Tu es mon Dieu.
Ton Esprit bon me conduira dans la terre de rectitude.
A cause de ton Nom, Seigneur, Tu me feras vivre;
en ta justice, Tu tireras mon âme de la tribulation;
et dans ta miséricorde, Tu détruiras mes ennemis,
Tu feras périr tous ceux qui oppriment mon âme,
car je suis ton serviteur!

Exauce-moi en ta justice.
Et n'entre pas en jugement avec ton serviteur!(x 2)

Ton Esprit bon me conduira dans la terre de rectitude.

Gloire au Père... et maintenant...

Alléluia, alléluia, alléluia, gloire à toi ô Dieu ! (x 3, avec prosternations) Notre espérance,
Seigneur, gloire à toi!